

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る



目

スギ花粉の飛散とアレルギーへの影響

3月 27, 2026 - By Dr. Ammu Muralleedharan

毎年、冬の終わりが見えてくる頃になると、「そろそろ花粉の季節か」と感じる方も多いのではないのでしょうか。日本では特に杉の花粉の影響が大きく、春先の体調を左右する要因として広く知られています。

スギ花粉の飛散期は、日本の代表的な季節性の環境現象の一つであり、花粉症に悩む人々に大きな影響を与えます。2026年春に向けては、日本気象協会などの気象・花粉観測機関から、スギやヒノキの花粉飛散に関する詳細な予測や観測データが公表され、事前の対策に役立てられています。

本記事では、スギ・ヒノキ花粉の飛散量の傾向や最新データを整理し、どの時期にどの程度の飛散が見込まれるのか、いつから対策を始めるべきかをわかりやすくまとめます。

目次 (もくじ)

- [1. スギ花粉とは何か](#)
- [2. 地域別スギ花粉飛散傾向](#)
- [3. 2026年のスギ花粉飛散スケジュール](#)
- [4. ヒノキ花粉の飛散パターン](#)
- [5. 地域ごとの花粉量の違い](#)
- [6. 2026年の予測を左右する要因](#)
- [7. 花粉観測・モニタリング体制](#)
- [8. 地域差と注意すべきポイント](#)
- [9. 住民・花粉症の方への対策のポイント](#)
- [10. よくある質問](#)

スギ花粉とは何か

春の花粉症の主な原因となるスギ花粉は、スギの木の雄花から放出される花粉です。スギは戦後の木材需要に応えるため全国的に広く植林され、その結果、軽くて風に乗りやすい花粉が大量に放出されるようになりました。放出された花粉は風によって各地へと運ばれ、広範囲に拡散します。

これが花粉飛散の仕組みです。

スギ花粉の飛散量は、暖かい気温、低い湿度、前年夏の日照時間の長さなどに影響されます。特に夏の日照時間が長い年は花芽がよく育ち、翌春のスギ花粉量が増える傾向があります。2026年の予測では、日本気象

LINE

f

t

i

YouTube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 04, 2026
首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイント



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？知っておきたいポイント



5月 03, 2026
眉間にニキビができるのはなぜ？原因・治し方・予防法



5月 02, 2026
胸ニキビの原因とケア方法、治療の選択肢について

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

協会は、スギ花粉の飛散量は全国的には過去10年平均と近い水準としつつ、東日本ではやや多くなる可能性があるとしています。

各地の観測ポイントでは、1立方メートルや1平方センチメートルあたりの空気中の花粉数として日ごとに測定され、スギとヒノキの飛散が重なり始める時期もグラフから把握できるようになっています。こうしたデータを参考にすることで、症状が出やすいタイミングや対策の強化時期を見極めやすくなります。

地域別スギ花粉飛散傾向

地域	飛散開始時期	ピーク時期	傾向
九州・四国・中国	2月上旬	2月下旬～3月上旬	南日本ほど早く開始
関東・東海	2月中旬	2月下旬～3月	広い範囲で飛散が進む
東北・北海道	2月下旬～3月中旬	3月中旬～4月	北ほどやや遅め

2026年のスギ花粉飛散スケジュール

飛散開始時期

スギ花粉は、気温の高い西日本や南日本から先に飛び始めます。2026年については、日本気象協会の予測によると、九州や東海では2月上旬には飛散が始まり、中旬には関東、2月下旬から3月中旬頃には東北にも広がる見込みです。

このような時期のずれは、2月上旬の気温が平年より低いと一部地域で飛散開始がやや遅れ、その後に平年より高めの気温が続くことで、一気に広い範囲で飛散が進むといった気温の変化が影響しています。

ピーク時期

スギ花粉のピークは、福岡や東京などでは2月下旬頃から始まり、その後、全国的に3月上旬～中旬にかけてピークを迎えます。日本気象協会は、この大量飛散の時期が10日～1か月程度続くと見込んでおり、特に急に気温が上がる日には花粉濃度が急上昇しやすいとしています。

花粉飛散量データにおいて「ピーク」と判定されるのは、1平方センチメートルあたり50個以上の花粉が2日連続で観測された場合です。これは標準化された観測手法に基づいています。

表2：主要地域ごとのスギ花粉の飛散開始・ピーク・継続期間の予測まとめ（10年平均と2026年初頭の気温データに基づく。ピークは1平方センチメートルあたり50個以上が2日連続した期間と定義）

地域	飛散開始予測	飛散ピーク予測	ピーク持続期間（予想）
九州	2月上旬頃	2月下旬～3月上旬	約10～21日程度
中国・四国	2月上旬～中旬	2月下旬～3月上旬	約10～21日程度
近畿	2月中旬	2月下旬～3月上旬	約10～20日程度
東海	2月中旬	2月下旬～3月上旬	約10～21日程度
関東	2月中旬～下旬	2月下旬～3月中旬	約10～30日程度
北陸	2月下旬	3月上旬～中旬	約10～25日程度
東北南部	2月下旬～3月上旬	3月上旬～中旬	約10～25日程度
東北北部	3月上旬～中旬	3月中旬～下旬	約10～20日程度

スギ花粉の飛散量データを見ると、急に暖くなった日に一気にカウントが跳ね上がる傾向があり、ウェザーニューズなどの予測では、全国の総飛散量は2025年シーズンより最大18%程度多くなる可能性が示されています。

ヒノキ花粉の飛散パターン

ヒノキ花粉はスギ花粉に続いて飛散し、2026年は3月下旬から4月上旬にかけてピークを迎えると予測されています。スギの後にヒノキのシーズンが続くことで、花粉症のシーズン全体としては長引きやすい状況になります。

LINE

f

Twitter

Instagram

YouTube

ヒノキ花粉の飛散期間自体は、概ね5日～2週間程度とスギより短いものの、スギと共通するアレルゲンを含んでいるため、症状が強く出たり長引いたりしやすいのが特徴です。日本気象協会の地域別データによると、スギの飛散が落ち着いてくるタイミングでヒノキの花粉グラフが立ち上がってくる様子が確認されています。

地域ごとの花粉量の違い

2026年に東日本・北日本でスギ花粉量が多くなると予想される背景（前年の花粉生産量など）を示した飛散量データ

2026年に東日本・北日本でスギ花粉量が多くなる予測の背景

項目	詳細	影響・予測
前年（2025年）の飛散量	東日本・北日本では2025年春の飛散量が少なかった	翌年（2026年）の飛散量は増加傾向（表年現象）
雄花形成	2025年夏の高温・長日照によりスギの雄花形成が活発化	花粉生産量が増加し、飛散量が多くなる可能性
平年比の傾向	過去10年平均に比べて東日本・北日本では多い見込み	特に東北部や北海道で飛散量が平年より多くなる
気象条件	冬～春にかけての気温が高めと予測	花粉の発達や飛散が促進される
北日本での反動効果	前年が少なかった反動で飛散量が増加	前年の数倍になる可能性もあり、注意が必要
全体の予測	東日本・北日本の多くの地域で例年より多い	花粉症対策や体調管理の重要性が高まる

2026年の予測を左右する要因

花粉飛散の長期予測は、2025年夏からのつぼみの生育状況を追う気象モデルに基づいて行われています。日本気象協会は、花粉発生源となる山間部などの地域ごとの日照時間データや、秋から冬にかけての気温の変化を組み込むことで、より精度の高い花粉観測・予測を行っています。

これらの予測がどの程度当たるのかについては、過去の観測値と予測値を比較した研究が行われており、日別の飛散量については全体として6～7割程度の的中率が確認されています。ただし、ピーク時の細かな変動は、局地的な風向きや風の強さなどにも左右されるため、地域差が生じやすい面があります。

花粉観測・モニタリング体制

日本では、花粉シーズンを通してリアルタイムの観測データを提供する複数の花粉観測システムが稼働しています。

- 環境省の花粉観測ネットワーク：自動観測機器によって各地の大気中の花粉を常時測定しています。
- 天気予報サイトの花粉情報：主要地域ごとに日々の花粉飛散予報を一般向けに提供しています。

これらのシステムにより、日々の飛散量データが蓄積され、シーズン中も最新の花粉グラフや飛散情報が更新されています。

地域差と注意すべきポイント

国内であっても、地域やその日の気象条件によって花粉の飛散状況は大きく変わります。

- 暖かく乾燥し、風の強い日は、花粉カウントが急激に増加しやすくなります。
- 日中では、朝から昼頃にかけて、上昇気流の影響で大気中の花粉量が最も多くなる傾向があります。
- 都市部や沿岸部と、内陸の盆地・山間部とでは、風の流れや樹木の密度が異なるため、同じ都道府県でも花粉の飛び方に違いが現れます。



花粉シーズンに向けた対策の一環として、最近ではオンライン薬局や薬のオンライン通販を活用し、症状が出る前にしっかり調べたり花粉症の薬を購入する人も見られます。ただし利用にあたっては、情報の正確性や提供元の信頼性を十分に確認することが大切です。

住民・花粉症の方への対策のポイント

スギ・ヒノキ花粉のピーク時期に花粉との接触を減らすためには、次のような対策が有効です。

- 日々の花粉予報を確認する。
- 花粉の多い日はマスクやメガネ・ゴーグルなどで目や鼻を保護する。
- ピークの時期は、空気清浄機やフィルターで室内の空気環境を整える。
- 花粉量が本格的に増え始める前から、医師の指導のもとで予防的な内服薬や点鼻薬などを開始する。

まとめ

スギ・ヒノキ花粉の飛散は、地域や気象条件によって変動するものの、毎年ある程度のパターンが見られます。

今回整理した飛散時期やピークの傾向を把握しておくことで、症状が出やすいタイミングを事前に見極めやすくなります。とくに、飛散開始前からの対策や、ピーク時の曝露を減らす工夫は、症状のコントロールに大きく影響します。

日々の花粉予報や観測データを活用しながら、自分に合った対策を継続していくことが重要です。こうした準備と対応の積み重ねが、花粉シーズンをより快適に過ごすための鍵となります。

よくある質問

1. 2026年のスギ花粉の飛散開始はいつ頃ですか。

2026年のスギ花粉は、地域によって差はあるものの、おおむね2月上旬～中旬に飛散が始まると見込まれています。気温の高い地域ほど早く飛び始める傾向があります。

2. 日本のスギ花粉シーズンのピークはいつですか。

スギ花粉のピークは、2月下旬から3月中旬にかけて訪れることが多く、この時期に花粉量や大気中の濃度が最も高くなります。

3. ヒノキ花粉の飛散はスギ花粉とどう違いますか。

ヒノキ花粉はスギ花粉より後に飛散し、一般的に3月下旬から4月上旬にかけてピークを迎えます。そのため、スギのシーズンが終わった後も、ヒノキによって花粉症の症状が続くことがあります。

4. どの地域でスギ花粉量が特に多くなりますか。

西日本の一部や郊外部など、スギ林が密集している地域では、都市中心部と比べて花粉の飛散量がかなり多くなる傾向があります。

5. 花粉飛散量のデータにはどのような要因が影響しますか。

気温、風向・風速、降雨などの気象条件が花粉飛散量に大きく影響します。特に、暖かく乾燥して風の強い日は、花粉が多く飛びやすくなります。

6. 花粉観測データはどのように集められていますか。

花粉観測は、各地に設置された観測機器によって空気中の花粉を捕集・計測し、1日ごとの花粉数として記録することで行われています。これらのデータが、花粉グラフやシーズン予報の基礎となります。

7. 花粉が多く飛ぶ日に、どうすれば花粉との接触を減らせますか。



日々の花粉予報を確認し、飛散量が多い日はマスクの着用、窓を開けっぱなしにしない、外干しの洗濯物を控える、空気清浄機を利用するなどの対策を組み合わせることで、スギ・ヒノキ花粉との接触を減らすことができます。

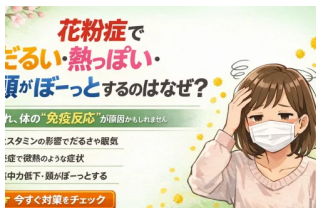


RELATED POSTS



花粉症の頭痛を自然かつ安全に和らげる方法

3月 28, 2026



花粉症でだるい・熱っぽい・頭がぼーっとするのはなぜ？

3月 27, 2026



花粉症を理解する：原因、症状、免疫反応

3月 27, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time Guide」初めてのガイド
【公式】お薬ショップ



00:00 00:54

© 2026 お薬ショップ All Rights Reserved.

LINE

